**. تمهيد :**

تعتبر فاعلية الذات من البناءات النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي" لباندورا" التي كان اهتمامها ضئيلا بالمتغيرات المعرفية ، وبالتدريج تزايد تأكيد الباحث لأهمية هذه المتغيرات ، مما جعل نظريته تعرف الآن باسم النظرية " النظرية المعرفية الاجتماعية للشخصي .

كما تعد فاعلية الذات من أهم مكانزمات القوى الشخصية لدى الأفراد ، حيث تمثل مركزا هاما في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط ، فهي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضة في مراحل حياته المختلفة ( جلتان حسن حجازي ، 2013 م ، ص240 ) .

وقد حدد " باندورا "ثلاث أبعاد لفاعلية الذات ، تختلف معتقدات الفرد بالنسبة لفعاليته الذاتية وفقا لها هي ( قدر الفعالية ، والعمومية ، والقرة أو الشدة ) و لفاعلية الذات للطلبة أربع مصادر تساهم في بناء فعاليتهم هي إنجازات الأداء ، الخبرات البديلة ، الإقناع أللفظي والاستثارة الانفعالية ، كما لها أنواع ومظاهر نوجزها من خلال هذا الفصل .

## 3. 2. مفهوم فاعلية الذات :

يعد مفهوم فاعلية الذات من مفاهيم علم النفس الحديث ، حيث أشار إليه "باندورا" في النظرية المعرفية الاجتماعية وتحدث " باندورا " عن فاعلية الذات وقد عنى به " توقعات الفرد واعتقاده حول كفاءته الشخصية في مجال معين ، حيث يرى أن مثل هذه التوقعات و الاعتقادات حول الكفاءة الذاتية تؤثر إلى حد كبير في دافعية الفرد للسلوك أو عدم السلوك في موقف ما " ( د. عماد الزاغور . 2003 م . ص139 ) .

وعرف " سايرز وآخرون ( sayers . et . al . 1987) : فاعلية الذات على أنها " مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص والتي تقوم على الخبرة الماضية ، وتؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة " ( نفين عبد الرحمان المصري ، 2010 . 2011 م ، ص45) .

" فاعلية الذات هي معتقدات الأشخاص حول قدرتهم في إنتاج الأثر " ( Bandura .1994)

أما " شفارتسر " ( schvarzer . 1994 ) : فينظر لتوقعات الكفاءة الذاتية أيضا أنها "عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية ، تتمثل في قناعات ذاتية في القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد من خلال التصرفات الذاتية " ( د. أحمد أبو أسعد . 2011 . ص 56 )

" هالين ودانهير " ( Hallin & Danher . 1994 ) : يريا أن فاعلية الذات هي " ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدرتهم غلى الأداء في المجالات المتنوعة ويكون لدى الفرد أكبر معرفة بنفسه ، إذا كان لديه القدرة على إنجاز الهدف " ( د. رفقة خليف سالم ، بدون تاريخ ، ص137 ) .

كما يرى " ميرفي " ( Murphy . 1997 ) : أن فاعلية الذات هي" ميكانزيم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة واستخدامه إمكانياته المعرفية ، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة ، وقدرته على النجاح في الأداء " ( نفين عبد الرحمان 2010 ، . 2011 ، ص 46 ) .

ويعرفها " باندورا " ايضا بأنها " مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ، وتحدي الصعاب ومدى مثابرته لانجاز المهام المكلف بها ( د. السيد محمد أبو هاشم حسن ، 2005 م ، ص 13 )

ويرى " الفرماوي " ( 1990 م ) :" أن توقعات الفاعلية الذاتية للشخص يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه كإجراءات سلوكية ، إما في صورة إبتكارية أو نمطية ، كذلك فإن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية ( personal _ efficay ) وثقته بامكاناته التي يقتضيها الموقف " ( غالب بن محمد المشيخي ، 2000م ، ص 72 ) .

ويعرف الشعراوي ( 2000م ، ص 297 ) : مفهوم فاعلية الذات على أنه " مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد ، والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكات معينة ومرونته في هذا التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ،، وتحدي الصعاب ومدى مثابرته للانجاز ، ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد التالية التي أظهرها التحليل ألعاملي ، الثقة بالنفس والمقدرة على التحكم في ضغوط الحياة ، وتجنب المواقف التقليدية والصمود أمام خبرات الفشل والمثابرة للانجاز ( د. غالب بن محمد علي المشيخي ، 2009م ، ص71 ) .

وعرف عادل العدل ( 2001 م ، ص 131 ) فاعلية الذات بأنها " ثقة الفرد الكامنة في قدراته ، يعبر عنها خلال المواقف الجديدة ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة " أو " هي إعتقادات الفرد في قواه الشخصية مع التركيز على كفاءته في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل " ( مصطفى عطية ابراهيم مصبح ، 2010م ، ص337 ) .

من خلال ما سبق نري بأن فاعلية الذات هي " معتقدات الفرد حول قدرته على إنجاز أهدافه بكفاءة في مجال معين ، حيث أن هذه الاعتقادات تؤثر بشكل كبير في دافعية الفرد للقيام بالسلوك المطلوب مما تجعله قادرا أيضا على مواجهة الضغوط والتغلب على المشكلات التي تواجهه " .

## 3 . 2 . فاعلية الذات وبعض المفاهيم المرتبطة بها :

هناك عدة مفاهيم ترتبط بمفهوم فاعلية الذات ، والتي نرى من الضرورة تناولها لتفرقة بينها وبين مفهوم فاعلية الذات ومنها :

**1) . فاعلية الذات ومفهوم الذات : " selff _Efficacy and selff "**

على الرغم من أن نظرية التعلم الاجتماعي تعرف مفهوم الذات الموجب بأنه ميل الفرد للحكم على ذاته بصورة طيبة ومفهوم الذات السلبي بأنه ميل الفرد لنقد ذاته والتقليل من شأنها وقيمتها ، الا أن " باندورا " يختلف عن " روجرز " في أنه يرى أن صورة الذات ( salff _ Image ) وحدها غير كافية ليتغير السلوكيات المختلفة للأفراد في المواقف المختلفة ، ولقد توصل " باندورا " إلى أن مفهوم الذات لدى الفرد تختلف درجته من مجال لآخر ( مثل المجال الدراسي ، الرياضي ، المواقف الاجتماعية ، الجهود الابتكارية ) ويرى ضرورة دراسة هذه الجوانب بصورة منفصلة كل على حدة ،

وأريد أن أوضح أن مفهوم فاعلية الذات ليس هو بعينه مفهوم الذات الذي حدد روجرز ملامحه لأن البعض يخلط بينهما ( محمد السيد عبد الرحمان ، 1998 م ، ص637 ) .

حيث أن " كارل روجرز " الذات عنده مفهوم مركزي حتى أن نظريته يطلق عليها " نظرية الذات الشخصية " والذات أو مفهوم الذات مصطلحان متكافئان بالنسبة لروجرز ، ويقول أن كل فرد يوجد في عالم من الخبرة خاص به ( د. قحطان أحمد الظاهر ، 2003م ، ص27 ).

**2) . فاعلية الذات وتقدير الذات : self _ Efficacy and self _Esteem**

إن مصطلح فاعلية الذات self _Efficacy يختلف عن مصطلح تقدير الذات self _Esteem

حيث أن مصطلح تقدير الذات يمكن أن يوصف به الفرد بشكل عام ، بحيث نقول أن مستوى تقدير الذات عنده قوي أو ضعيف دون النظر إلى سلوك أو نشاط معين ، بينما مصطلح الفاعلية الذاتية يكون محددا بسلوك أو نشاط معين . ( د. عبد الله بن سليمان الصالحي ، ص4من 33 ).

يعرف " باندورا " تقدير الذات بأنه " الشعور بالقيمة والكفاءة الشخصية الذي يربطه المرء بمفاهيمه وتصوراته عن ذاته " ( رانجيت سينق مالهي روبرت دبليو ريرتر ، ص2 ) .

وفي اتفاق مع منظرين آخرين مثل " أدلر " ، " روجرز " ، و"" فروم " ، " إركسون " ، يعزو " ماسلو " الأهمية الجديرة بالاعتبار لحاجاتنا إلى الاستعلاء والاحترام ، ويعمم ما توصل إليه عمليا من كل فرد من أجل السيادة والثقة بالنفس ، وللحصول على التقدير والاهتمام من الآخرين ، ولكنه يرى أن حاجات التقدير تعمل كدافع فقط عندما تشبع الدوافع الثلاث الأدنى إلى مناسب ، ويؤكد على أن الاعتبار الحقيقي للذات يعتمد على الكفاية والانجاز وليس الصمعة الخارجية والتواضع الغير المجزي الذي لا مبرر له ( د. محمد السيد عبد الرحمان ، ص437) .

**3) . فاعلية الذات وتحقيق الذات : self_Efficacy and self _ Actualization**

بالنسبة " لماسلو " تتمثل الحاجة لتحقيق الذات قمة الترتيب الهرمي للحاجات وتتضمن كل من الاكتشاف والاستغلال الأمثل لما يتمتع به الفرد من طاقات و إمكانات فطرية لتحقق الذات خصوصيتها حيث أن كل شخص مختلف عن غيره ( د. محمد السيد عبد الرحمان ، ص438 ) .

إذن فتحقيق الذات ينسب إلى الرغبة في تحقيق أو إشباع قوى الفرد الكامنة والعليا ، فإذا لم يستخدم الفرد إمكانياته ويستغل مواهبه ، فسيمضي عمره في قلق و امتغاض غير مرتاح البال ( د . فهد بن عبد الله دليم ، ص301 ) .

## 3. 3 . فاعلية الذات "لباندورا " في ضوء النظرية المعرفية الاجتماعية :

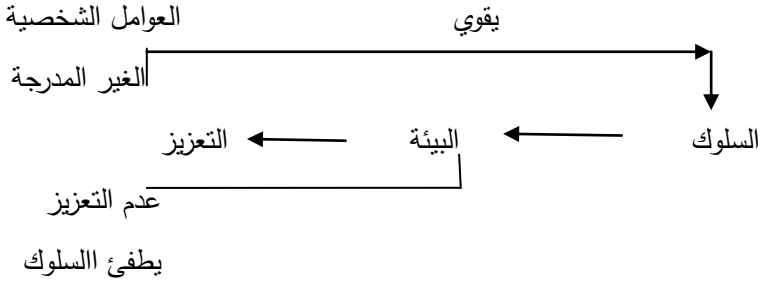
يشير " باندورا " ( Bandura. 1986 ) في كتابه " أسس التفكير والأداء " بأن نظرية فاعلية الذات إشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية والذي وضع أسسها . ( سعد بن حامد أل يحيى العبد لي ، 1429هـ .1430 هـ ، ص48) .

ومن وجهة نظر التعلم الاجتماعي ، فإن الناس لايندفعون ذاتيا بفعل تأثير القوى الداخلية ، ولايدفعون قهرا بفعل المثيرات البيئية ، فالوظائف النفسية يمكن شرحها أفضل في شكل تفاعل تبادلي مستمر

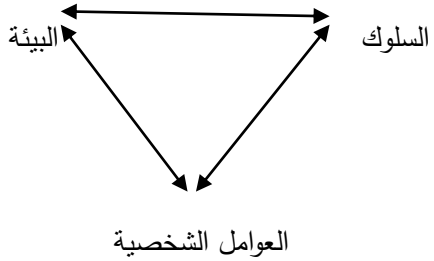
بين الشخص والمحددات البيئية ، فالوظائف النفسية يمكن يمكن شرحها أفضل في شكل تفاعل تبادلي مستمر بين الشخص والمحددات البيئية ، لذلك يرفض " باندورا " المبدأ الذي أطلقه "سكينر " القائل "" غير ما يمكن أن يتغير فإن سلوكك سيتغير تبعا له ""ويرى أنه يصح ما هو عكس ذالك " "غير سلوكك وسيتغير ما يمكن تغييره تبعا لذلك " " ويعبر عن رأيه عن التكامل بين أنصار البيئة وأنصار التعلم الاجتماعي فيقول أن كل كتكوت يكتشفه أحد علاماء البيئة وحيد الاتجاه Onidirectional فإن عالم التعلم الاجتماعي يستطيع أن يحدد البيضة التي أنتجته ، هكذا يتضح أن الحتمية التبادلية تتضمن أننا نستمتع ببعض الحرية في التصرف رغم قلة عدد الخيارات المتاحة لنا أما بسبب القيود الخارجية أو لضعف قدرتنا أو لعدم رغبتنا في التصرف بطرق معينة ، وفيما يلي عرض لوصف مقارن بين مبدأ الاشترا ط الإجرائي " لسكينر" ومبدأ الحتمية التبادلية " لباندورا " (د. محمد السيد عبد الرحمان ، ص619 ) .

**شكل ( 1 ) : وصف مقارن بين الاشراط الإجرائي " لسكينر " والحتمية التبادلية " لباندورا "**

- الاشتراط الإجرائي " لسكينر"




- الحتمية التبادلية " لباندورا




( التوقعات ، المعتقدات ، الادراكات الذاتية ، الافكار والتفضيلات )

**مصدر : محمد السيد عبد الرحمان ، ص619**

**1. الحتمية التبادلية لباندورا :**

وتتضمن الحتمية التبادلية " لباندورا " تصورات كل من السلوك ،المحددات الفردية ( الداخلية ) و البيئة ، كما لو كانت جميعها نظام متشابك من التأثيرات المتبادلة أو المتماثلة ، ويقول" باندورا "

أن هذا هو موقفة وأن هذا يسمى بالحتمية المتبادلة . ( جودت عبد الهادي ، 2006م، ص260)

**2. حيات ونشأة " ألبارت باندورا " :**

ولد ألبارت باندورا في 4 ديسمبر 1925 م في مدينة ألبارتا في كندا ، وكان والده مزارعا ، التحق بالدراسة الثانوية حيث لم يكن هناك إلا عشرون طالب ، لذلك كان على الطلاب تعليم أنفسهم وقد واصلو الدراسة والعمل على مهن وظيفية ، حصل باندورا على البكالوريوس في الأدب من جامعة كلومبيا البريطانية في فانكوفر عام 1949م و الماجيستار والدكتوراه من جامعة ستانفورد ( د . بربرا أنجلر ، ترجمة فهد بن عبد الله بن دليم ، ص364)

ثم تقبل وظيفة باحث في قسم علم النفس بجامعة ستانفورد ، وفي سنة 1953 م تزوج وأنجب طفلين وقد بدأ برنامج للبحث التجريبي ، يستهدف دراسة أثر التعلم الاجتماعي بالملاحظة والتقليد على السلوك العدواني للأطفال ، وانتهى هذا البحث في سنة 1970 م بنتيجة هامة ، مؤداها أن هناك تأثير للعنف في التلفزيون على سلوك الأطفال السعار ، وفي الوقت الذي كان يطبق بحثه ، كان يتحقق بالتجربة من المفاهيم الرئيسية لنظرية التعلم الاجتماعي وفي المجال العلاجي طور " باندورا " واختبر اتجاهه الفريدفي تعديل السلوك الذي يقوم على " فنية النمذجة " ( Modeling) ، ثم وجه اهتمامه إلى دراسة " أثر فاعلية الذات المدركة على أثار الخوف وعلى القدرة على مواجهة المواقف المهددة " وخلال سنوات بحثه وبناءه للنظرية أكد "باندورا " على دور العوامل المعرفية في تنظيم السلوك .

كتب " باندورا " عدة مقالات في الدوريات العلمية ، وكان أول مؤلفاته "عدوان المواهقين " ( Adolescent Aggression. 1909 ) وكتابه الثاني "" التعلم الاجتماعي ونمو الشخصية " الذي نشر في 1963 م وكلا الكتابين كانا تأليف مشترك مع أول طلابه مع أول طلابه الذين أشرف عليهم في الدكتوراه " ريتشارد وليتز " ( Richard . H . walters ) ، في نفس السنة عمل رئيس لمركز الدراسات العليا في العلوم السلوكية في جامعة " ستانفورد" وأخذ يعد لكتابة مؤلفه عن العدوان ( تحليل في ضوء التعلم الاجتماعي ) الذي صدر عام 1973 م ، كما نشر كتاب له بعنوان " نظرية التعلم الاجتماعي " في 1971 م ثم قدم طبعة أخرى منه سنة 1977 م ضمنها كل ما توصل إليه من أبحاث خلال هذه الفترة .

ونظرا لإسهامات "باندورا "في هذا المجال فقد تلقي العديد من الجوائز منها " جائزة العالم المتميز في 1972م من الجمعية الأمريكية لعلم النفس وجائزة " إنجاز عالم النفس المتميز " في سنة 1773 م من رابطة علم النفس في كاليفورنيا ، في نفس السنة تقلد منصب رئيس

الجمعية الأمريكية لعلم النفس ، ورغم مرور أكثر من خمس وعشرين سنة في جامعة ستانفورد ظل " باندورا "يدرس مقررين في مرحلة اليسانس هما :

- قاعدة البحث في تغيير الشخصية .
- سكولوجيا العدوان .

( د . محمد السيد عبد الرحمان ، ص 617 .618)

**3. ملخص محتوى نظرية باندورا :**

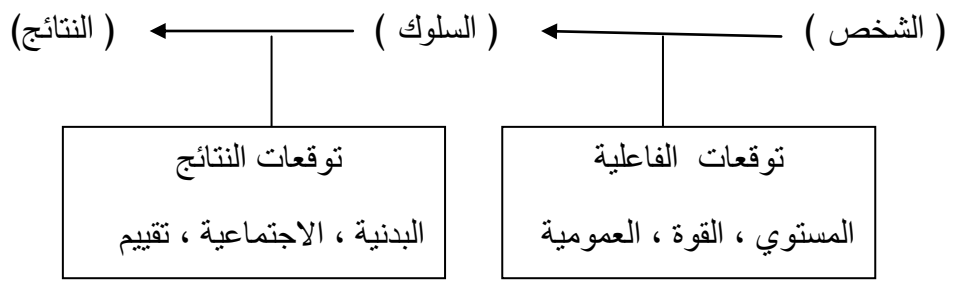
- بناءا على اعتقادات " باندورا " ، السلوك الإنساني يعود الى الحتمية التبادلية التي تتضمن عوامل بيئية ومعرفية وسلوكية والتي يختلف تأثيرها النسبي في العديد من المواقف ومع الكثير من الأفراد .
- "باندورا " يأمن بأن معظم السلوك الإنساني متعلم خلال عملية التعلم بالملاحظة وذلك بمتابعة نموذج معين وملاحظته .
- ثلاث عوامل تؤثر في القدرة ، خصائص القدرة ، صفات الملاحظ ، نتائج الثواب المرتبطة بالسلوك .
- " باندورا " وصف أربع عمليات تدخل في التعليم بالملاحظة هي :
  - عمليات الانتباه .
  - عمليات التذكر .
  - عمليات التكاثر الحركي .
  - عمليات الدافعية .
- التعزيز العرضي والجوهري والبديل الذاتي كلها تلعب دورا في التعلم بالملاحظة هنا " باندورا " بعكس " سكينر " لا يؤمن بأن التعزيز المباشر ضروري للتعلم لكي يظهر .
- " باندورا " يؤمن بأن الغرض المتكرر للعدوان والعنف على التلفزيون يشجع الأطفالعلى التصرف بعدوانية .
- "باندورا " اقترح أربع خطوات يمكن أن تؤخذ في الاعتبار عند تغيير الممارسات الراهنة لصناعة أو عمل تلفزيون .
- " باندورا " أضاف الاستخدام النظامي للقدوة كأسلوب علاجي لتعديل السلوك وطور إستراتتيجيات ، صممت لمساعدة الناس على تحسين حسهم عن الفعالية الذاتية ، كما قام ببحوث في مجال الرقابة الذاتية .
- نظرية " باندورا " تحاكي النماذج العلمية وتضاهيها .

(د. بربرا أنجلر ، ترجمة د. فهد بن عبد الله بن دليم ، بدون تاريخ ، ص 385 ) .

## 3. 4. توقعات فاعلية الذات :

يؤكد ( Bandura. 1986) وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فاعلية الذات ، ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك ، وهما ، التوقعات الخاصة بفاعلية الذات والتوقعات المتعلقة بالنتائج ، ويوضح الشكل ( 2) العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج .

شكل (2): يوضح العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج




المصدر: سعد بن حامد آل يحيى العبد لى . ص50

فيما يتعلق بالتوقعات المرتبطة بفاعلية الذات فإنها ، تتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك معين وتحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك ، وأن يحدد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة .

أما التوقعات الخاصة بالنتائج فهي الاعتقاد بأن النتائج يمكن أن تنتج من الانخراط في سلوك محدد ، وتظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة ، في حين أن التوقعات الخاصة بفاعلية الذات مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية ( سعد بن حامد آل يحيى العبد لي ، ص49) .

. عن" باندورا " ( Bandura. 1991 ) فالكفاءة الذاتية لا تحدد فقط ما إذا كان الشخص سوف يحاول القيام بسلوك ما ، بل تحدد أيضا نوعية الأداء عندما تتم المحاولة ، فالمستوى العالي من الكفاءة والذي سيتبع توقعات بتحقيق النجاح ، إنما يولد المثابرة في وجه العوائق و الاحباطات ، فالمثابرة التي تؤدي إن آجلا أو عاجلا إلى النجاح إنما تؤدي إلى المزيد من رفع الكفاءة الذاتية ، كما أن انخفاض الكفاءة يؤدي إلى انخفاض الجهود ، وبذلك يزيد من احتمالات الفشل ورجحان المزيد من انخفاض الكفاءة ( د. علاء الدين كفافي وأخرون 2010 .2011، ص534 ).

## 3 .5 . أبعاد فاعلية الذات :

لقد حدد " باندورا " ثلاث أبعاد تتغير فاعلية الذات تبعا لها وهذه الأبعاد هي :

**1. قدر الفاعلية : Magintude**

وهو يختلف تبعا لطبيعة أو صعوبة الموقف ، ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقا لمستوى الصعوبة ، والاختلاف بين الإفراد في توقعات الفاعلية ،ويمكن تحديد المهام البسيطة المشابهة والمتوسطة الصعوبة ، ويذكر ( Bandura 1976. ) في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل : مستوى الاتفاق و بذل الجهد ، والثقة ، والإنتاجية ، والتهديد، والتنظيم الذاتي المطلوب ( سعد بن حامد آل يحى العبدلى ، ص51 )

**2. العمومية : Gnerality**

وتعني انتقال توقعات الفاعلية إلى مواقف مشابهة فالأفراد غالبا ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المشابهة للمواقف التي تعرضوا لها ، وفي هذا الصدد يذكر " باندورا " أن العمومية تحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد ، مثل درجة تشابه الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة و أنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل ، درجة تشابه الأنشطة والطرق التي نعبر بها عن الإمكانيات أو القدرات السلوكية والمعرفية والوجدانية من خلال التغيرات الوصفية للمواقف ، وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه ( خالد بن زيدان بن سليمان الزيدان ، 2014 م ، ص29) .

**3. القوة :Strength**

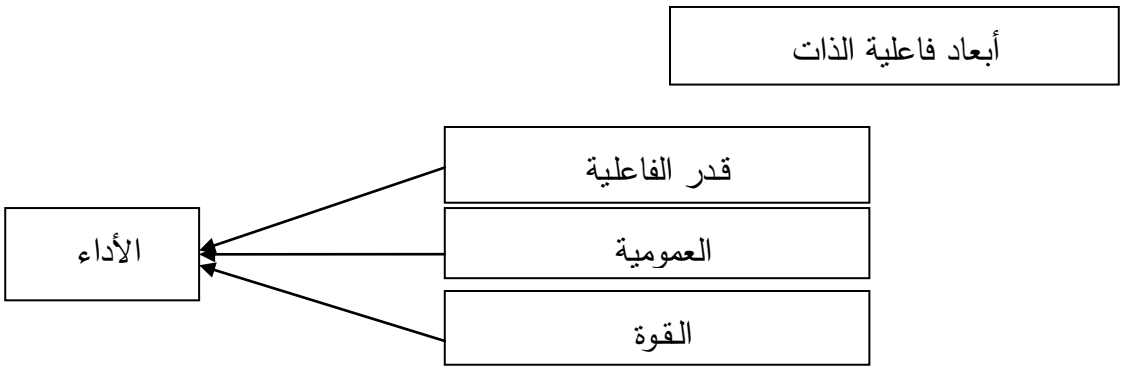
ويعني بها " باندورا " ( Bandura.1977) الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة ، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط ، ويعزى ذلك إلى التفاوت بين الأفراد في فاعلية الذات ، فمنهم من تكون فاعلية الذات لديه مرتفعة فيثابر في مواجهة الأداء الصعب في حين يعجز الأخر . ( عائشة بنت سعيد بن سالم البادي ، ص49 ) .

ولهذا فمن الممكن أن يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما ، أحدهما أكثر قدرة على مواجهة الموقف وهذا تكون فاعلية الذات لديه مرتفعة ، والآخر لا يستطيع مواجهة الموقف ، وذلك تكون فاعلية الذات لديه منخفضة ، وتتحدد قوة فاعلية الذات لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة ومدى ملاءمتها للموقف . ( د. غالب محمد علي المشيخي . ص87 ) .

ويؤكد " باندورا " ( Bandura . 1997.14) أن قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية و القدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح ، كما يذكر أيضا في حال التنظيم الذاتي للفاعلية ، فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في

أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية محددة . ( غالب بن محمد علي المشيخي .ص81 ) .

والشكل رقم (3) : يلخص أبعاد فاعلية الذات عند " باندورا "




المصدر : ( فواد بن معتوق بن عبد الله النفيغي ، ص57 )

## 3 . 6 . مصادر فاعلية الذات :

يوضح " باندورا " أن هناك أربع مصادر يستطيع الفرد من خلالها ان يكسب فاعلية الذات وهي :

1. **الاتجاهات الأدائية : Les accomplissements**

وتعد أكثر الطرق فعالية لخلق شعور قوي بفاعلية الذات والذي ينمو من خلال التجارب السابقة ، فنجاحات الشخص تبني اعتقاد قوي في فعالية الشخص من خلال التجارب المتحكم فيها ، في المقابل فان أداءه وتجاربه إذا تكللت بالفشل فإنها تؤثر سلبا في قناعاته بقدراته على النجاح . ( ط . سعيد قارة ، 2014 . 2015 ، ص45 ) .

ففاعلية الذات هي معتقدات الفرد حول قدرته على تنفيذ مخططاته و أنجاز أهدافه ، وهي الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدراته . ( نواف أحمد سمارة ، عبد السلام موسى ، 2007م ، ص119 ).

2. **الخبرات البديلة : Les experience vicariantes**

وهي ما يسميها بعض الباحثين النمذجة ففعالية الذات لا تنمو فقط من الانجازات الأدائية ، فيمكن أن تنمو أيضا من خلال عمليات المقارنة الاجتماعية بالآخرين .( ط.. قارة سعيد . 2014 . 2015 .ص45 ) .

وحسب ( Bandura.2000 ) فمن المرجح أن ينتقل التعلم من خلال التوقعات البديلة إلى الناس من النماذج المتاحة ، والتي يشاركونها الكثير من التجارب . ( د. علاء الدين الكفافي ، أ ماسة أحمد النبال ، 2010 م ، ص535 ) .

فتتأثر النمذجة في فاعلية الذات تأثر بشكل كبير بالتشابه والتماثل في النماذج التي يراها الفرد ويقلدها .

" وهي تجربة اتقان حيث تعتبرأهم عامل يحدد فاعلية الذات بينما الفشل يخفض دلك " ( wikipedia ، موسوعة ) .

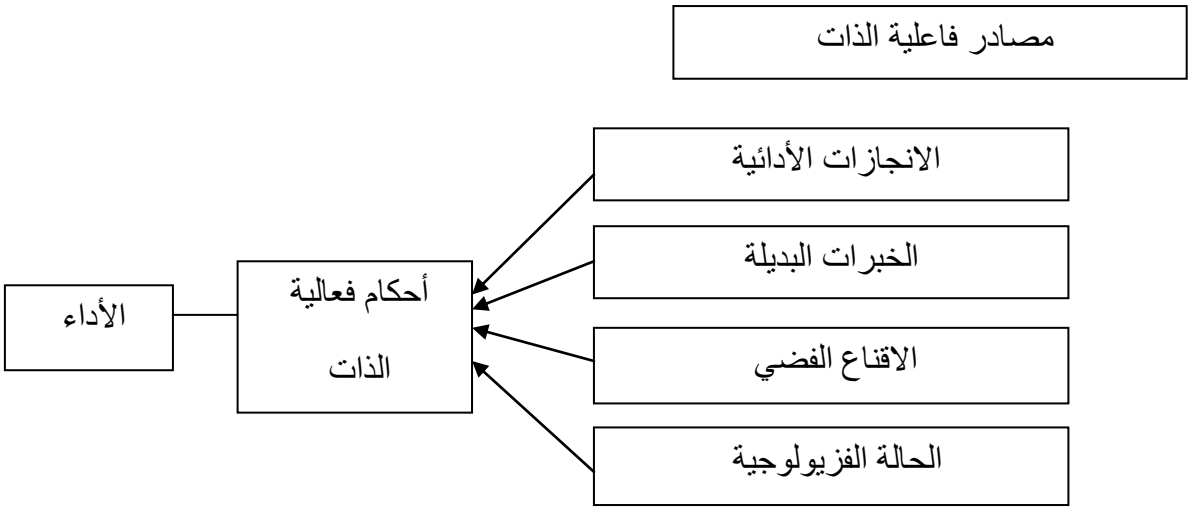
**3. الاقناع اللفظي : La persusion verbale**

وهو المصدر الثالث لتعزيز فاعلية الذات حيث يرى " باندورا " أن الناس الذين يتلقون إقناع لفظيا سواء من الآخرين أو من أنفسهم بأن لديهم الإمكانيات للقيام بالنشاطات والأعمال المختلفة ، يكونون أكثر استعدادا لمواجهة حالات الأعمال المختلفة ، يكونون أكثر استعدادا لمواجهة حالات الفشل ويبذلون محاولات كثيرة للنجاح ، لكن في المقابل فان " باندورا " يرى أنه من الصعب انتاج مستوى عالي من الذات من خلال عملية الاقناع الاجتماعي وحدها ( ط. قارة سعيد ، 1014 . 2015 ، ص46 ) .

**4. الحالة الفزيولوجية : l état physiologqiue**

تعتمد تأثيرات الحالة النفسية ( الضغط ، القلق ، الاكتئاب ) والحالة الجسمية ( التعب ، الألم ، .....) على التفسير الذي يعطيه الفرد لها ، فمثلا حين يكون الإنسان قلقا يمكن أن يدرك عند شخص ما كانفعال طبيعي ومحدد في وضعية معينة ، ولكن عند شخص آخر في نفس الوضعية يمكن أن يعكس حالة خوف ، فالتفسير الايجابي للانفعالا ت والحالات الجسمية ، يزيد من فعالية الذات ، بينما التفسير السلبي لهذه الأحداث ينقص من فاعلية الذات( ط. قارة سعيد ، ص46 ) .

**شكل رقم (4) : مصادر فاعلية الذات عند " باندورا "**




المصدر : فؤاد معتوق ، عبد الله النفيعي ، ص60

## 3. 7. أنواع فاعلية الذات :

### 1, فاعلية الذات العامة : Generalized Self_ Efficacy

يقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إجابية ومرغوبة في موقف معين ، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تأثر على سلوك الأفراد وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي نقوم بها والتنبؤ بالجهد والمثابرة الازمة لتحقيق العمل المراد القيام به . ( نفين عبد الرحمان المصري ، 2010. 2011 ، ص65 ) .

وعرفها الوطبان أنها " مجموعة من المعتقدات التي يحملها الطاب عن نفسه ، فيما يتعلق بقدراته على تعلم أو أداء سلوك محدد عند مستوى معين ، أو مايملكه الطالب من معتقدات عن نفسه فيما يتعلق بقدرته على تنظيم وتنفيذ مجموعة من الأفعال الضرورية للمحافظة على مستوى معين من الأداء . ( وفاء محمد طومان ، 2015 م ، ص 18) .

### 2. فاعلية الذات الخاصة : Specific Self Efficacy

ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات ، الأشكال الهندسية ) أو في اللغة العربية ( الاعراب ، التعبير ) . ( غالب بن محمد علي المشيخي ، ص85 ) .

### 3 . فاعلية الذات الأكاديمية : Academic Salf Efficacy

تشير فاعلية الذات الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدراته على أداء المهام التعليمية بمستويات

مرغوب فيها ، أي أنها قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي ، وهي تنشأ بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي ،، وعمر الدارسين ومستوى الاستعداد الأكاديمي للتحصيل الدراسي ( غالب بن محمد علي المشيخي ، ص 85 ) .

### 4 . الفاعلية القومية : Population Efficacy

يذكر جابر أن الفاعلية القومية قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السير عليها ، مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة ، والتغيير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات ، والاحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم ، والتي يكون لها تأثير على من يعيشون في الداخل ، كما تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم بإعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد ، ( وفاء محمد طومان ، ص17 )

**5. الفاعلية الجماعية : Collective Efficacy**

وهي مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها ، ويشير " باندورا " إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين إجتماعيا ، وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يوجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال ، وإدارة الأفراد لفاعليتهم الجماعية ، يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوته وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج . وأن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد هذه الجماعات ، ومثال ذلك فريق كرة القدم ، إذا كان يؤمن في قدراته ومقدرته على الفريق المنافس ، فسيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح . ( وفاء محمد طومان ، ص18 ) .

## 3 .8. مظاهر فاعلية الذات :

هناك عدة مظاهر لفاعلية الذات ويتصف بها الشخص الفعال ومنها :

**1 . الثقة بالنفس وبالقدرات :**

إن من أهم صفات الشخص الواثق من نفسه ، قدرته على تحديد أهدافه بنفسه، والواثق من نفسه يقوم بأصعب الأعمال بيسر بالغ .

" فنحن نفكر ونشعر ونتصرف على نحو مختلف في المواقف التي نشعر فيها بالثقة في قدراتنا بالمقارنة بالمواقف التي نشعر فيها بعدم الأمان أو عدم الكفاءة لذلك تؤثر اعتقادات كفاءة الذات في أفكارنا ودوافعنا وأدائنا ، كذلك مستوى استثارتنا الانفعالية . ( لورانس برافين ، ص212) .

**2. المثابرة :**

سمة فعالة روحها السعي ، وهي تعين الفرد على إخراج طموحاته من داخله إلى حيز الوجود و المثابرة تعني الاستمرارية وانتقال الفرد من نجاح إلى نجاح ، والشخصية الفعالة نشطة حيوية لا تفتر أهميتها مهما صادفها من عقبات ومواقف محبطة . ( وفاء محمد طومان ، 2015م ، ص 19 ) .

**3 . القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين :**

تعتمد فاعلية الفرد على تكوين علاقات قوية وسليمة مع الآخرين ، فالشخص الفعال تكون لديه القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين لما له من سمات المرونة والشعور بالانتماء ، والذكاء الاجتماعي هو السلاح الفعال لدى الفرد في هذا المجال ، وكلما كانت علاقات الفرد قوية مع

الآخرين كلما كان توافقه أفضل و خاصتا توافقه الاجتماعي ، وعدم وجود علاقات سليمة مع الآخرين من شأنه أن يصيب الفرد الشعور بالعزلة الاجتماعية . ( وفاء محمد طومان ، ص20 ) .

**4 . القدرة على تحمل المسؤولية وتقبلها :**

تحمل المسؤولية أمر له قيمة ، فلا يقدر على حملها إلا شخص يكون مهيأ انفعاليا لتقبل المسؤولية ، ويبدع عند أداء واجبه مستخدما كل طاقاته وقدراته ، ويقدر على التأثير في الآخرين ويتخذ قراراته بحكمة ويثق الآخرين فيه وفي قدراته على تحمل المسؤولية( وفاء محمد طومان ، ص20 )

**5 . البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية :**

وهي من مظاهر فاعلية الذات المرتفعة ، فالفرد ذو الفاعلية المرتفعة، يستجيب للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة ويعدل من نفسه وأهدافه وفق ظروف البيئة ، فهو مرن ايجابي وقادر على مواجهة المشكلات غير المألوفة ، فيدرك ببصيرته الأسلوب الأمثل لحل المشكلات ، ويتقبل الأساليب و الأفكار الجديدة في أداء الأعمال ( وفاء محمد طومان ، ص20 ) .

## خلاصـة :

من خلال ما سبق توصلنا إلى بعض الاستنتاجات حول موضوع فاعلية الذات ، والتي نعرضها كالتالي :

1. " باندورا " تحدث عن المتغيرات الداخلية وركز على الحتمية التبادلية ، حيث أكد سنة 1977 م على أن السلوك ينظم من خلال التفاعل الذاتي والمصادر الخارجية للمؤثرات.
2. سلوكاتنا تفضيلاتنا تتأثر بالطريقة التي ندرك بها فاعليتها المحتملة في مواجهة الضغوط ومتطلبات البيئة ، وهو ما أطلق عليه " باندورا " مصطلح فاعلية الذات .
3. كل فرد لديه نمط من فاعلية الذات المدركة والتي تحدد الأنشطة التي يقوم بها أو يتحاشاها ، وبالتالي سلوك الفرد طبقا للنظرية المعرفية الاجتماعية ،لا تحكمه فقط قدرة الفرد المدركة على انجاز السلوك بل يحكمه أيضا الأثر المتوقع من انجاز وتحقيق السلوك .
4. فاعلية الذات تكون معينة للفرد على أدائه لنشاطه وهذا يعتمد على طبيعة الخبرات والتجارب والمصادر فاعلية الذات التي توثر فيه ، لها عدة أنواع وتتجلى في عدة مظاهر كالثقة في النفس وبالقدرات ، المثابرة ،القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين القدرة على تحمل المسؤولية وتقبلها ، البراعة في التعامل مع المواقف التقليدية .